

PM

Klubbmesterskap Nydalens SK tirsdag 5. juni 2012.

Parkering/Transport

Parkeringsplassen ved Sognsvann. Parker i nordenden av parkeringsplassen, kortere avstand til samlingsplass.

Samlingsplass

Nordenden av Sognsvann. Det er merket fra nordenden av P-plassen og bommen ved Sognsvann. Ca 1,5 km å gå fra enden av parkeringsplassen, beregn ca 15-20 min å gå til samlingsplass. Merk at det ikke er lov å sykle langs vannet, syklistene må bruke veien ovenfor (se bilde).

Kart

Ullevålseter, 1:7 500, 5 meter ekvidistanse, utgitt av NSK i 2010.

Klassene D/H 11-12, D/H 11-12 N og D/H 10 vil få utdelt kartene før start. Kartet hentes i sekretariatet på samlingsplass (blå teltet). Resten av klassene får kartet på start, i startøyeblikket.

Leiebrikker og etteranmelding

De som er påmeldt uten brikke er tildelt leiebrikke. Leiebrickene fås utlevert i sekretariatet. Etteranmelding skjer på samlingsplass i sekretariatet (det blå teltet).

Start

Første ordinære start kl. 18.31. D/H 11-12 N har fri starttid

Løpere som etteranmelder seg på løpsdagen starter først.

Det er ca 700 meter til start, beregn ca 10 min gange. Merking til start fra samlingsplass, følg rød/hvit merking.

Klasser og løypelengder

<i>Klasse:</i>	<i>Nivå:</i>	<i>Lengde:</i>
H11-12 N, D11-12 N, D10, H10	C	1;7 km
D11-12, H11-12, D17 C, H17 C	C	2,7 km
D13-14, H13-14, D17 B, H17 B	B	2,7 km
D15-16, D45-	A	3,3 km
D17-, H15-16, H45-	A	3,6 km
H17-	A	4,7 km

Terreng

Terreng er middelskupert og stifylt. Framkommeligheten varierer fra god til tettere områder med redusert framkommelighet.

Postbeskrivelse

Postbeskrivelse er trykket på kartet, det finnes også løse postbeskrivelser på start. Nederst i PM finnes det en forklaring over symbolene du finner på postbeskrivelsen.

Resultatservice

Etter målpassering tar du selv med utskriften av strekktid bort til resultattavle, der vil en junior skrive opp tiden din på resultattavla. Det vil komme resultater og strekktider på nettet senere på kvelden.

Toaletter og vask

Naturen er vår glade venn på dette punktet. Det finnes et offentlig toalett på samlingsplass, men usikkerhet om dette er oppe. Det er flere toaletter i Sognsvannsområdet.

Gode gamle våtklutmetoden. Det er også mulighet for bading i Sognsvann.


















Premier

Klasser fra 12 år og yngre er det premiering for alle, løperne vil kunne hente premie direkte etter målgang. Premien kan hentes ved sekretariatet på samlingsplass.

Salg

Det vil bli solgt kaker på samlingsplass. Ta med en liten 5'er og støtt juniorgruppa ☺h

Forklaring av generelle O-symboler

A	B	C	D	E	F	G	H
							
1	92						
2	53				5x5		
3	55				10x10		
4	67				1,0		
5	69						
6	72						

Postbeskrivelse med ord:

Startpunkt i et stidele

1. post: Enden av en sti
2. post: En glenne (åpning) i skogen (lys gul flekk på kartet) og skjermesitter i nordvestre del av åpningen som er 5x5 m.
3. post: Myr, tett bevokst, 10x10 m stor, og skjermesitter i nordøstre kant av myra
4. post: Stein, 1 m høy, skjermesitter på nordre side av steinen
5. post: Kolle, midt på oppe på kollen. (Andre ganger er poster ved koller plassert ved foten av kollen, ikke midt på, og foten er merket med en "L" med prikk i knekken)
6. post: Sørvestre søkk, høyt oppe i søkket

Starttrekanten: Startpunktet er tegnet midt i trekanten. Enten er dette der du starter, eller det er merket løype frem til startpunktet. Er det merket frem til startpunktet, skal det henge en skjerm der.

Kolonne A gir postnummeret.

Kolonne B gir koden som står på postbukken i skogen (sjekk alltid at den stemmer !!)

Kolonne C er fylt ut dersom det er flere like detaljer som postdetaljen inne i postringen. I dette

tilfellet er det flere søkk i ringen til 6. post, og pilen viser at posten ligger på det sørvestre av søkkene (pilen viser himmelretningen)

Kolonne D gir et symbol for den detaljen posten ligger ved.

Kolonne E sier noe om postdetaljen, for eksempel at den er tett bevokst, eller at et søkk er svært

flatt. Dersom postdetaljen består av to detaljer, f. eks. et steingjerde som krysser en grøft, ville symbolet for steingjerde stå i kolonne D og symbolet for grøft stå i kolonne E (og et kryss i kolonne F).

Kolonne F sier hvor stor postdetaljen er, enten i areal (myr 10 m x 10 m) eller i høyde (stein 1,0

m). Kolonnen brukes også hvis postdetaljen består av to detaljer, og symbolet vil da indikere hvordan detaljene forholder seg til hverandre, f.eks. et stikryss eller et bekkedele).

Kolonne G sier noe om hvor på detaljen postskjermen/stemplingsbukken sitter.

Kolonne H brukes til å markere radio/TV post, drikkepost etc.

Andre postdetaljer (kolonne D) som blir brukt i dag, men som ikke er tatt med i dette eksemplet:

Bekk/grøft: Krøllete strek med en strek på hver side

Hus: Sort fylt firkant

Åpent gjorde/slette: "Ruter"

Spesiell detalj: Stor sirkel

Ha en fin tur i skogen!

Hilsen Juniorgruppa